

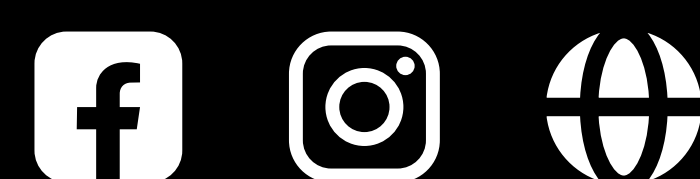
BERGAM



BONUS

3+1 situace s miminkem,
na které se pro jistotu **připrav**
s předstihem

BERGAM



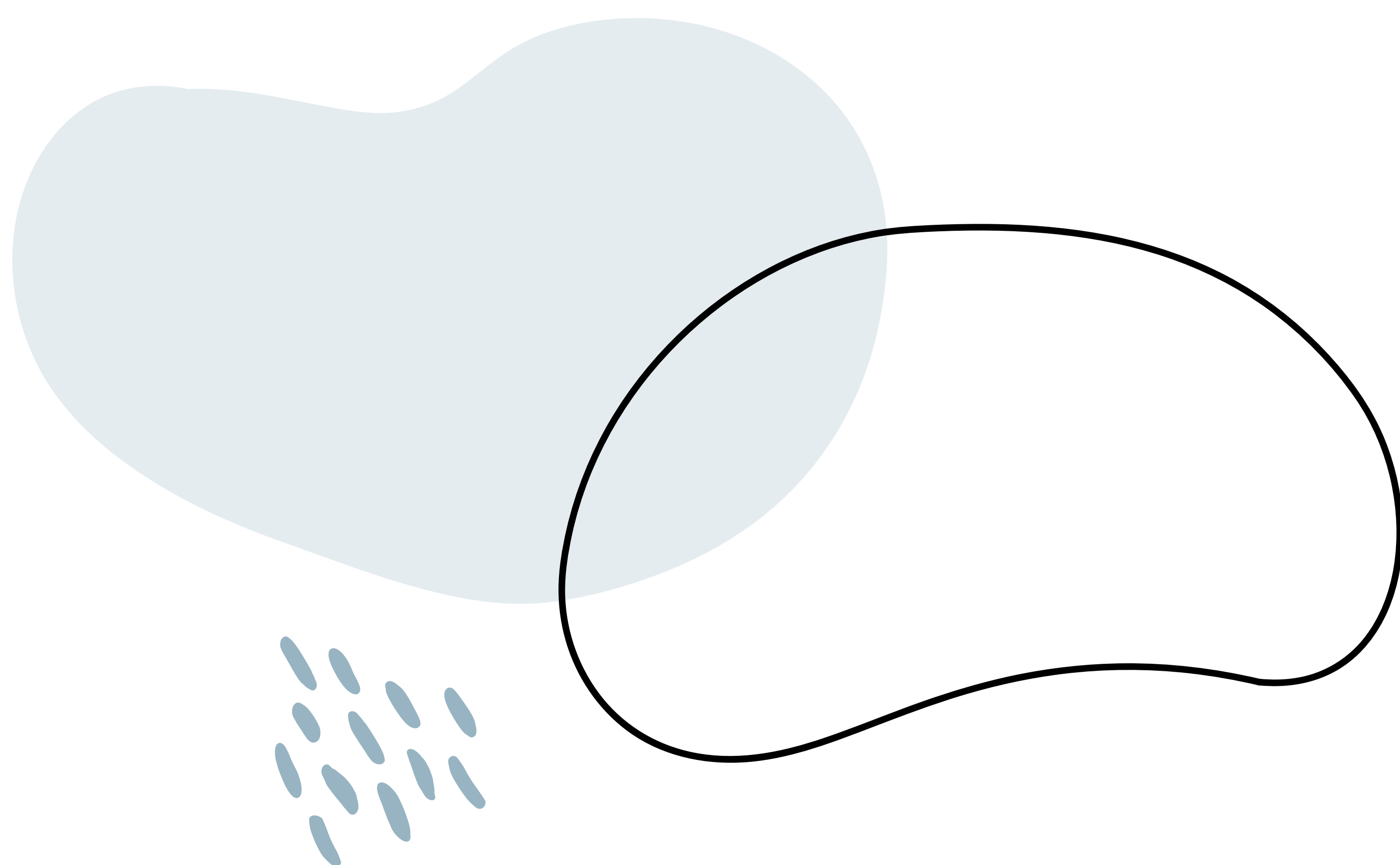
Hurá!

Pokud právě pročítáš tento bonusový materiál, **máš přečtený náš checklist pro nastávající rodiče** a udělala si svůj nákup na Bergam. Děkujeme!

Jako dárek za to, že si tvé miminko bude lebedit v kvalitnímu funkčním oblečení, pro tebe máme bonus v podobě tohoto mini e-booku, který tě **připraví na 3+1 krizové situace s oblékáním malých dětí.**

S malými dětmi je to občas jako jízda na horské dráze. Na mnoho věcí se nepřípravíš. Ale jsou situace, kterým když půjdeš naproti, budeš se ty i dítě cítit určitě mnohem lépe.

Jaké to jsou? Potničky, spánek a cesta autem. Pojdme se na ně podívat.



1. POTNIČKY

Malé nevzhledné pupínky, které dokážou **potrápit miminko i rodiče**. I s těmi ti pomůže vhodný výběr materiálu oblečení. Potničkám se často říká vyrážka léta. Jak jsme již zmínili v našem checklistu a průvodci, miminka do jednoho roku nemají vyvinutou termoregulaci a potní žlázy.



V prostředí, kde je dětem velké teplo a je vlhko, se mohou vytvořit potničky. Ty vypadají jako **růžová vyrážka**, která se v průběhu několika hodin může změnit na puchýřky. Vyrážka se objevuje na krku, tříslech, podpaží a na trupu. Potničky u miminek jsou typické i na tvářích a pod plenkami.

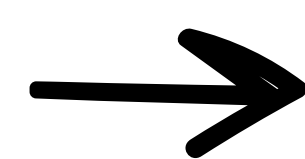
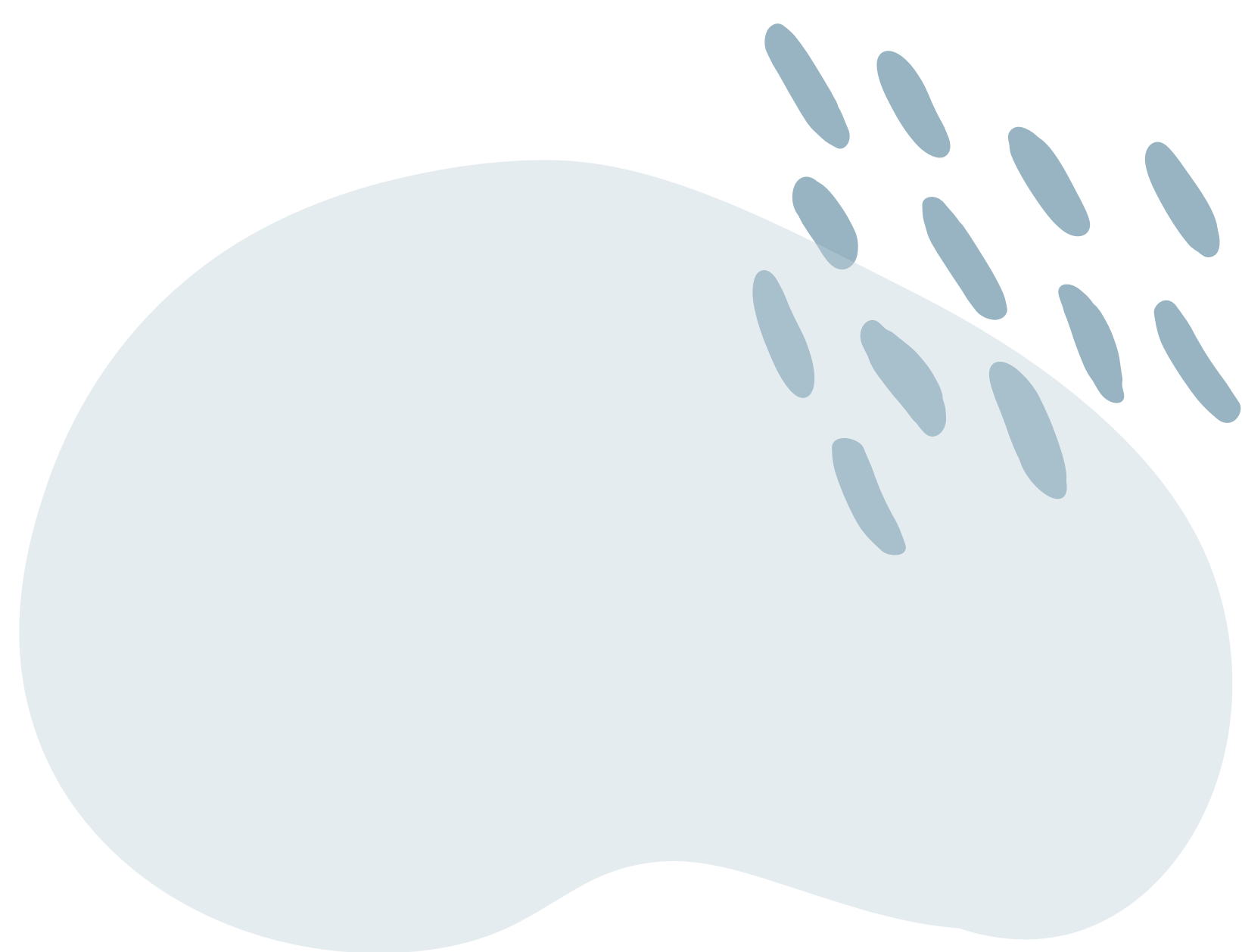
Tato vyrážka naštěstí není infekční ani nebezpečná. Ale i tak dokáže každé mamince ubrat na už tak drahocenném spánku. **Od jiných nemocí potničky rozeznáš rychlým průběhem.** Do 2 dnů je většinou po vyrážce. Pokud ne, vše konzultuj s lékařem.

Jak potničky léčit?

Potničky na tváři nejlépe vyřešíš obkladem, hojení podpoř dětským pudrem nebo správnou mastí. Co dál? Nezapomínej často větrat. Dítě by nemělo být v těsném oblečení, puchýřky potřebují vzduch.

Pro miminko proto zvol volné oblečení z kvalitních materiálů. Oblečení z jemné merino vlny, bambusu nebo hedvábí je pro tyto účely dokonalé. Dokáže vlhkost mnohem rychleji odvádět od pokožky a nestudí ani mokré. Vlhkost nasaje do sebe a kůže děťátka je tak v suchu.

Nejčastěji se potničky vytvoří v noci, nebo po dlouhé jízdě autem. A na tyto dvě situace se teď podíváme podrobněji.

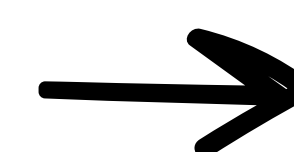


2. SPÁNEK

Co je horšího, než když je miminko neklidné a nemůže spát?

Ještě náročnější je snad už jen situace, když je **miminko zpocené, má na sobě vlhké oblečení, které studí**, a nemůže spát. Pak se celou noc točí, vrtí a spí neklidně. Pro kvalitní spánek dítěte jsou rodiče schopni udělat takřka cokoliv. A není se čemu divit. Nevyspalé a unavené dítě potrápí i ty nejsilnější z nás. Obzvlášť když jsme sami pořádně nespali...

Pocení, zejména to noční, je u dětí takřka **celoročně velmi aktuální téma**. Určitě to znáš taky, přes den se dítě nepotí, ale jen co ulehne do postýlky, je to tady. Mokrý pyžámko, vlhké vlasy, orosené čelo a o polštáři ani nemluví.



Neboj, pocení je naprosto normální (i u dětí). Díky pocení se z těla odvádí přebytečné teplo. Pocením se tělo také zbavuje odpadních látek a organismus se čistí.

Nadměrné noční pocení může mít banální příčinu, ale také může být signálem vážného onemocnění (cukrovka, porucha štítné žlázy, cystická fibróza...).

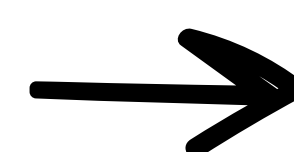
Dobrou zprávou je, že **v naprosté většině případů není nadměrné pocení způsobeno nemocí, ale může za to:**

- vysoká teplota v místnosti,
- příliš teplá přikrývka,
- nevhodná strava,
- drobná infekce,
- špatná nálada před usínáním, stres a kila navíc atd.

Pozor, a teď to **NEJLEPŠÍ!** Asi tě to překvapí, ale opravdu jedna malá změna může přinést výsledky. **Merino vlna nebo bambusové vlákno** má skvělou schopnost zadržovat nebo uvolňovat teplo v závislosti na okolních podmínkách. Jednoduše to znamená, že v chladu udrží dětské tělíčko hezky v teple, ovšem za horkého počasí zase příjemně ochladí. [Dětské pyžamo](#) z merino vlny nebo bambusu by nemělo chybět na tvém seznamu, co pořídit miminku.

Prosím, nikdy nedávej miminku pyžámko z polyesteru. Vím, že ty dětské vzory jsou tak nádherné, ale prosím, odolej tomu. Polyester na rozdíl od vlny nebo jiných materiálů nereguluje tělesnou teplotu, když děti spí. To je hlavní důvod, proč by polyester neměl patřit do postele. Syntetické materiály nedýchají. A tak se může stát, že dětem v nich bude horko nebo zima.

Tato tkanina totiž zjednodušeně neabsorbuje vlhkost. Pokud dětem oblečeš pyžámko z polyesteru, budou se doslova koupat v potu a hlavně v létě jim bude horko. V zimě zase vlhké oblečení na pokožce vyvolá pocit nepříjemného chladu.



3. CESTA AUTEM

A co obléci miminku na dlouhé cesty autem? Cestování autem s malými dětmi je kapitola sama o sobě. Ať už pojedíš kamkoliv, nechceš přece ze zadních sedaček poslouchat dětský pláč a křik.

Jak docílit toho, aby byla na palubě POHODA? Cesta autem je pro děti i dospělé často zdlouhavá a NUDNÁ. Když se navíc k tomu všemu přidá nepohodlí v podobě obtěžujícího tepla, je na děsivou jízdu zaděláno. Malý cestovatel se zpotí, oblečení nasákne potem a poté studí a lepí se na tělo.

Zatímco zdlouhavou chvíli dětem zkrátí pohádka nebo oblíbená hračka, **nepříjemné pocení vyřeší jedině oblečení z tenkých a prodyšných materiálů**, jako je merino vlna, bambus nebo hedvábí. Oblečení bude děti chladit, odvádět od těla velmi efektivně vlhkost a nebude proto studit ani mokré. V dětské skříni by tedy rozhodně nemělo chybět funkční [merino body](#) nebo [tričko](#) na cesty autem.



TIP NA ZÁVĚR

Jak poznáš, jestli je miminku zima nebo horko?

V chladnějším počasí obvykle tělo do okrajových částí zpomalí průtok krve.

Tu naopak směřuje do míst, kde jsou životně důležité orgány.



Proto v zimě nejchladnější části těla jsou právě tváře, nos, uši, ruce a nohy.

Díky tomu podle rukou nezjistíš, zda je miminku zima nebo ne. Existuje ale jeden rychlý fígl, jak to poznáš. **Venku sáhni miminku na zátylek.** Jestli je teplý, pak je miminko dobře oblečené. Doma můžeš miminku zkontrolovat i hrudník.

Pozor, nezapomeň ještě na jednu důležitou věc. Zjistíš-li, že je miminko za krkem horké a dokonce zpocené, je mu horko. V tom případě uber jednu vrstvu. **Mnohem častěji dochází k přehřátí dětského organismu než k jeho prochladnutí.**

Neoblékej děti až příliš. Zvol chytré řešení z merino vlny, která je skvělý regulátor teploty a umí hřát i chladit zároveň.

Kolik máš dávat vrstev? U miminek a menších dětí obecně platí, že jim oblékáme o jednu vrstvu více, než máme my. U větších dětí už je to tak, že to, co máme my, dáme i dítěti.

Jsme tady od toho, abychom ti pomohli vybrat funkční oblečení pro tebe i děti na míru! Osobní přístup pro nás není jen prázdná fráze, ale záruka tvé spokojenosti.

Pokud máš jakékoliv otázky, napiš nám. Bergam není jen další e-shop, jsme tady pro tebe.

